

| ひょうび | 1日(金) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) |
|---------|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|
| こんだてめい | ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき チンゲンサイのいためもの わかたけじる かしわもち | ごめこパン ぎゅうにゅう ポークチャップ ポイルキャベツ レタスのスープ ココアぎゅうにゅうのもの | ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンジャオロース わかめスープ | パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス | ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね こうやどようふのたまご ぶたじる | むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ブロッコリーサラダ チーズ | パン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに クリームスープ ぎよにくソーセージ | ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうのゆずポンず かしわのすきやき | パン ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース アスパラサラダ たまねぎスープ | ごはん ぎゅうにゅう じゃこのかきあげ のっぺいじる のりのつくだに |
| ざいりょうめい | ごはん 11.6 ぎゅうにゅう 1.1 とりにく 50 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 1 みりん 1 みず 2 チンゲンサイ 25 ツナ 8 コーン 5 ごまあぶら 0.5 ふんまつスープ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 どうぶ 25 かまぼこ 5 うすあげ 10 わかめ 1.2 たけのこ 15 にんじん 10 だしパック 5 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 1 みず 100 かしわもち 1 | ごめこパン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぶたにく 35 しめじ 12 たまねぎ 40 にんじん 15 スキムミルク 4 あぶら 0.4 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 あかワイン 0.5 ケチャップ 8 ウスターソース 2 キャベツ 35 しお 0.05 ベーコン 8 マカロニ 4 じゃがいも 35 オムレツ 15 コーン 5 ブロッコリー 10 うすくちしょうゆ 0.9 コンソメ 1.5 こしょう 0.04 みず 100 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぎょうざ 2 あぶら 4 キャベツ 35 たまねぎ 30 にんじん 15 たまご 15 こまつな 10 ピーマン 5 たけのこ 7 つちしょうが 0.5 あぶら 0.5 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1 ウスターソース 0.5 オイスターソース 0.5 でんぶん 0.5 やきぶた 10 わかめ 0.8 たまねぎ 35 にんじん 8 こまつな 8 かまぼこ 7 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.8 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 110 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 やきそばめん 65 ぶたにく 35 キャベツ 35 たまねぎ 30 にんじん 15 たまご 13 こまつな 10 ピーマン 5 あおのり 0.2 ウスターソース 0.7 とんかつソース 1 しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 あぶら 0.5 もも 20 アロエ 10 みかんダイゼリー 15 ごめこだんご 25 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 こんさいつくね 1.3 こうやどようふ 6.5 にんじん 5 えだまめ 4 たまねぎ 20 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 みりん 0.2 りょうりしゅ 0.2 だしパック 0.5 みず 30 ぶたにく 13 だいこん 15 にんじん 8 しめじ 6 かぼちゃ 25 ごぼう 8 うすあげ 7 あおねぎ 5 だしパック 5 みそ 6 みず 100 | むぎごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぎゅうにく 25 にんじん 0.3 じゃがいも 40 たまねぎ 60 だいた 10 あぶら 0.3 カレーウ 15 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレー 0.2 ローリエ 0.01 ガラマサラ 0.01 みず 50 ブロッコリー 40 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.1 さとう 0.05 みそ 6 チーズ 1 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 にくだんご 60 たまねぎ 35 パプリカ(き) 7 あぶら 0.3 トマトピューレ 5 とんかつソース 3 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 みず 10 ベーコン 8 じゃがいも 35 たまねぎ 30 にんじん 7 しめじ 5 コーン 7 ごまつな 10 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 ごめこ 5 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 さばのしおやき 35 ほうれんそう 1.5 ゆずポンず 2 あぶら 1 こいくちしょうゆ 0.1 す 0.8 どりにく 30 あぶら 0.8 はくさい 40 たまねぎ 40 にんじん 8 いとこんにやく 23 やきどうふ 8 しめじ 5 あおねぎ 8 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.7 りょうりしゅ 0.4 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ハンバーグ 1.2 コンソメ 0.2 みず 10 コーン 8 えだまめ 5 こいくちしょうゆ 3 さとう 3 でんぶん 0.8 アスパラガス 15 キャベツ 20 パプリカ(あか) 8 あぶら 0.8 さとう 1.2 す 1.2 ウインナー 10 たまねぎ 40 じゃがいも 33 にんじん 10 はるさめ 4.5 パセリ 0.05 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.02 みず 110 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ちりめんじゃこ 5 たまねぎ 35 ちくわ 5 ごぼう 6 じゃがいも 20 だいた 4 ひじき 0.6 ごめこ 1.3 あぶら 7 とりにく 10 さといも 15 あつあげ 25 にんじん 10 だいこん 15 こんにやく 12 しいたけ 5 あおねぎ 5 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 0.5 だしパック 5 でんぶん 0.7 のりのつくだに 110 |
| えいようか | エネルギー/たんぱく質 628kcal 29.6g | エネルギー/たんぱく質 629kcal 31.4g | エネルギー/たんぱく質 644kcal 21.9g | エネルギー/たんぱく質 693kcal 26.8g | エネルギー/たんぱく質 650kcal 27.7g | エネルギー/たんぱく質 696kcal 24.0g | エネルギー/たんぱく質 661kcal 30.2g | エネルギー/たんぱく質 626kcal 30.0g | エネルギー/たんぱく質 616kcal 26.1g | エネルギー/たんぱく質 645kcal 21.2g |
| おはし | | | | | | | | | | |

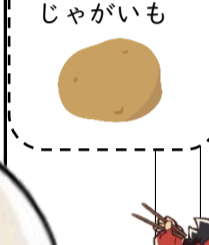


こどもの日
こんだて
献立



旬の食材
たけのこ

権原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃん
権原市学校給食応援団アンバ
サダー リュウが食育をお知らせ
します。



旬の食材
じゃがいも

日本の世界遺産
島根県
【石見銀山】

食育の白
旬の食材
しらす(じゃこ)

| ひょうび | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|---------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため もずくのみそじる | パン ぎゅうにゅう オムレツ チリコンカン ベジタブルスープ プリン | ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのちゅうかい ごもくスープ | パン ぎゅうにゅう メンチカツ いんげんとうふのソテー コンソメスープ | ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きんぴらごぼう とりだんごじる | むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンぱいため トックスープ | パン ぎゅうにゅう ケンのわふうスパゲッティ ユールスローサラダ ヨーグルト | ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ ひじきだいたのために あすかじる |
| ざいりょうめい | むぎごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぶたにく 50 たまねぎ 33 にんじん 7 あぶら 0.8 つちしょうが 1 にんじん 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 りょうりしゅ 0.7 でんぶん 1.5 どうぶ 26 だいこん 15 はくさい 20 しめじ 5 もずく 8 うすあげ 7 あおねぎ 5 だしパック 5 みそ 6 みず 115 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 オムレツ 1 (ならげんさん) どりひきにく 20 たまねぎ 15 ひよこまめ 10 マッシュルーム 5 にんじん 25 にんにく 0.1 ケチャップ 2.5 ウスターソース 0.5 あぶら 0.5 かぼちゃ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 ブロッコリー 10 うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 みず 100 プリン 1 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 はるまき 1 あぶら 5 えび 15 チンゲンサイ 20 キャベツ 15 ふんまつスープ 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 ごまあぶら 0.4 やきぶた 12 どうぶ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 8 こまつな 8 うすくちしょうゆ 0.8 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 こしょう 0.03 でんぶん 1.2 みず 100 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 メンチカツ 1 あぶら 6 ぎやいんげん 40 ツナ 10 あぶら 0.3 つちしょうが 0.3 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1 ウインナー 10 たまねぎ 35 にんじん 8 コーン 5 じゃがいも 35 はるさめ 4 パセリ 0.05 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 いわしのしょうがに 1 きんぴらごぼう 1 とりだんご 28 ミニあつあげ 25 はくさい 25 にんじん 5 えのきたけ 5 チンゲンサイ 10 わかめ 0.6 あおねぎ 5 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1 みず 100 | むぎごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 ぎゅうにく 30 りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 にんじん 12 ほうれんそう 12 きりぼしだいこん 1.5 たまねぎ 30 ごまあぶら 0.5 さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぶん 0.3 いりごま 1 きんしたまご 25 トックス 20 やきぶた 10 どうぶ 20 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 わかめ 0.6 あおねぎ 5 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1 みず 100 | パン 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 スパゲッティ 27 ぶたひきにく 15 ぎゅうひきにく 10 たまねぎ 48 にんじん 9 しめじ 8 エリンギ 8 ごまつな 7 にんにく 0.2 コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 キャベツ 45 コーン 6 ハンエッグマヨネーズ 6 さとう 1.2 す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 ヨーグルト 1 | ごはん 1.1 ぎゅうにゅう 1.1 こもちしやもフライ 1 あぶら 3 ひじき 1.5 だいた 8 にんじん 7 うすあげ 6 えだまめ 6 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 だしパック 2 みず 10 みりん 0.5 あぶら 0.4 どりにく 20 どうぶ 20 はくさい 25 だいこん 15 ごぼう 8 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.7 ぎゅうにゅう 10 だしパック 5 みそ 6 スキムミルク 4 みず 80 |
| えいようか | エネルギー/たんぱく質 595kcal 26.8g | エネルギー/たんぱく質 670kcal 29.4g | エネルギー/たんぱく質 693kcal 21.4g | エネルギー/たんぱく質 662kcal 25.3g | エネルギー/たんぱく質 652kcal 29.3g | エネルギー/たんぱく質 667kcal 24.8g | エネルギー/たんぱく質 665kcal 27.3g | エネルギー/たんぱく質 608kcal 25.6g |
| おはし | | | | | | | | |

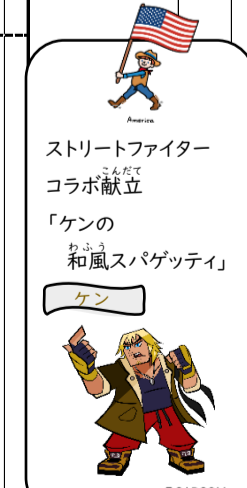
適塩給食の日、減塩ですが
薄味を感じさせない工夫を
した献立を考えています。



旬の食材
キャベツ



こどもの日



ストリートファイター
コラボ献立
「ケンの
和風スパゲッティ」



まほろばの日

権原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、権原・御所・高市地区でとれた食べ物です

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃん、奈良のしかを探してみましょう。

マークの日は、家庭から「おはし」をも持ってきてみましょう。